IWAN PRAMANA

The book of life series

IWAN PRAMANA

The book of life series

insanmandiricendekia

Se-kata dan serasa: **Untuk Buku "Change"**

Ringan namun tetap berbobot.
Mengalir luwes namun mampu menghentikan pikiran dan jiwa untuk merenung, juga sejenak tertawa.

Tiada pernah menggurui namun hangat menemani bak sahabat yang penuh *jokes* diramu *wisdom* yang tak tertandingi.

Inilah karya yang berangkat dari hati, yang beresonansinya pun kedalam hati kita. Bagi rekan-rekan yang ingin memahami "perubahan" dengan sudut pandang yang segar dan mudah diterapkan, buku inilah rekomendasinya.

Jangan ragukan proses yang mematangkan karya ini, saya beruntung pernah bersama mas Iwan dalam mengolah dan mewujudkan perubahan diberagam kesempatan dan beragam skala. Buku ini adalah saripatinya.

Selamat bagi mas Iwan untuk kembali menghasilkan karyanya ini. Selamat juga bagi anda yang beruntung telah membaca dan mendapatkan "pencerahan" dari buku ini. Salam sukses selalu!

Indra Budiman, CPC.
HR Director Knauf Group Indonesia

Membaca buku Change mas Iwan serasa berada di satu acara yang seru dan mengundang untuk mengekplore lebih lanjut *what next*.

Bahasa yang digunakan renyah dan kekinian dibalut dengan teori *Change Management.* Membaca buku ini seolah-olah kita masuk kedalam perubahan yang kita alami dan bagaimana menghadapinya dengan pendekatan *Change Management*.

Buku ini dapat menjadi referensi anda dalam mengelola perubahan dalam kehidupan secara lebih baik ke depan.

Robby Lasman
Coach, Trainer dan Consultant

Buku ini adalah karya mas Iwan yg kesekian kali. Uniknya, baca tulisan mas Iwan selalu bikin penasaran... endingnya seperti apa ya?

Satu hal yang selalu bisa kita petik adalah ada tips sederhana sebagai "AHA Insight" tatkala menikmati tuturannya. Selain bikin penasaran, tulisannya renyah untuk dinikmati sepanjang perjalanan membaca... sederhana dan kocak di sela-sela idenya, menyuguhkan hasil refleksinya atas kehidupan keseharian yg dijalani, diamati, dipelajari bersama dengan konteks sekitarnya.

Kali ini bukunya yang bertajuk "Change - Mengelola Perubahan Dengan Lebih Ringan" merupakan salah satu refleksi hidupnya yg menurut saya provokatif mengajak pembaca untuk bersama-sama menyusuri perjalanan hidup masing-masing berkenaan dengan tema hidup yang bersentuhan dengan kata "Change" itu sendiri..

Nah, jika tidak ingin berlama-lama penasaran, silahkan mulai membuka lembar-lembar narasi mas Iwan *story teller* wahid ini. Jangan lupa siapkan teh atau kopi hangat dulu sebagai teman pendamping pembaca untuk mulai berefleksi.

Widya Tri Setyanto
Teman Seperjuangan

Suka sekali dengan buku *Change* ini, saya hanya membutuhkan waktu 3 hari untuk menyelesaikan membaca buku ini.

Bahasa yang ringan dan pilihan kata-katanya yang mudah dicerna membuat pesan yang disampaikan penulis tersampaikan dengan sempurna dalam tempo waktu yang singkat.

Jadi yang namanya perubahan itu memang sulit tapi bukan berarti tidak bisa dilakukan.

Temukan "mataharimu" agar proses perubahanmu dapat berjalan sesuai dengan apa yang kamu harapkan dan tetap bertahan seperti yang kamu rencanakan.

Betha Hasri Nurjayanti
Manager Project and Certificate Engineering
PT Kereta Api Indonesia

Change.

Sebuah kata yang bagi sebagian orang tidaklah sederhana, cenderung SULIT bahkan. NAMUN, melalui buku ini, penulis MENGISAHKAN HAL YANG SEBALIKNYA. ADA banyak perubahan kecil dalam keseharian kita yang JIKA direnungkan kembali, mengandung teori perubahan yang rumit, seperti Vis Insita, Isekai, Kubler-Ross Model.

MELALUI KISAH-KISAH SEDERHANA, PENULIS BERCERITA BAHWA PERUBAHAN TIDAK SESULIT teori yang ada. Jadi, jika memang perubahan bisa dibuat MUDAH, kenapa dibuat SUSAH?

Irfan Rinaldi
Senior Auditor 1 General Audit
PT Kereta Api Indonesia

Kata Pengantar

Jika kita bicara tentang buku yang bertema *change*, maka dalam bukunya umumnya akan ada teori, konsep dan contoh-contoh kasus. Kali ini saya mencoba mengamatinya dari perubahan yang terjadi saat pindah rumah setelah 19 tahun menetap dengan contoh-contoh yang lebih ringan.

Selamat membaca, semoga Anda menemukan apa yang Anda cari disini.

Desember 2021,

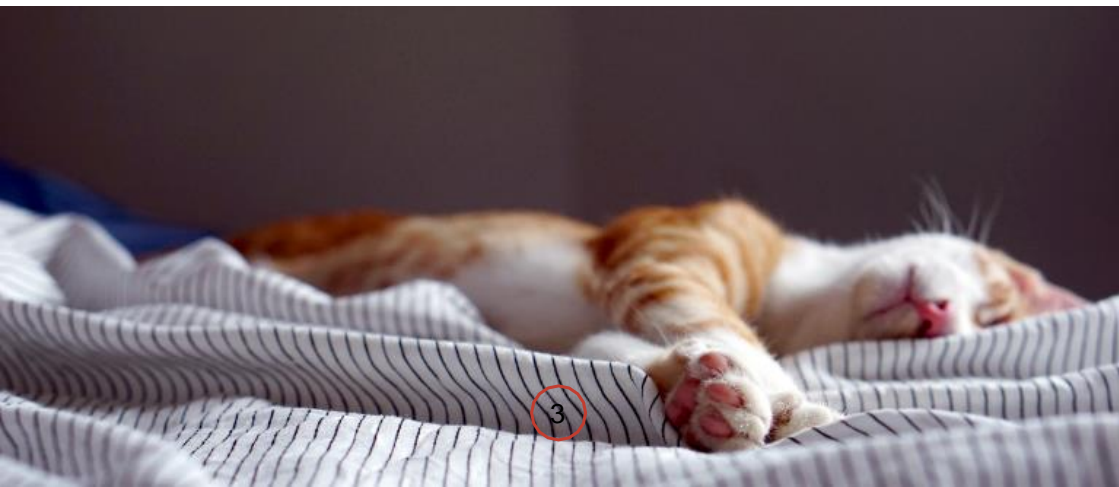
Iwan Pramana

Daftar Isi

1. Vis Insita

Setiap benda akan mempertahankan keadaan diam atau bergerak lurus beraturan, kecuali ada gaya yang bekerja untuk mengubahnya.

(Hukum Newton I)

Pindahan itu ternyata ribet juga. Apalagi buat saya, yang sudah sembilan belas tahun tidak pindah rumah. Sudah *pewe* sama rumah lama. Sudah keenakan, *mager*, atau kalo kata pakar ilmu fisika, Sir Isaac Newton, menyebutnya dengan lembam atau inertia atau bahasa sederhananya… malas.[1)]
Jadi, jangan heran kalo bangun pagi itu susah bagi yang terbiasa bangun siang. *Move on* itu gak

semudah petuah para motivator. Susah tau..! Kemana-mana yang kebayang wajah masnya (kalo cewek) dan wajah mbaknya (kalo cowok).

Dan saya pindah rumah juga berasa ribet banget karena sudah terlanjur keenakan sama tempat yang lama. Sudah 19 tahun! Kenapa sulit? Karena menurut Sir Isaac Newton, ada yang namanya Vis insita. Vis insita?

“Vis insita", atau gaya dalam materi, adalah daya untuk menahan, yang dengannya setiap benda berusaha untuk mempertahankan keadaannya saat itu, apakah diam, atau bergerak beraturan ke depan dalam garis lurus.[2)]

Kids photo created by jcomp - www.freepik.com

“Gini bro maksudnya… Vis insita itu adalah gaya yang ada di dalam benda. Kalo benda itu bergerak, dia akan ‘berusaha’ mempertahankan agar benda itu bergerak. Kalo benda itu kondisinya diam, dia akan ‘mempertahankan’ benda ini untuk diam.
Contoh…

Kalau kita lagi naik motor yang berlari kencang dengan kecepatan 80 km/jam, tiba-tiba ada kucing loncat ke jalan. Reflek kita mengerem mendadak. Ketika terjadi proses pengereman, jika kondisi itu kita filmkan dan diputar *slow motion*, maka akan tampak, kita akan terdorong ke depan. Seperti ada sesuatu yang mendorong kita ke depan. Betul apa betuuuul….?

Nah ‘sesuatu’ yang mendorong kita ke depan itulah yang disebut dengan vis insita. Semakin kencang kita menyetir, maka akan semakin besar gaya yang mendorong kita ke depan saat berhenti mendadak..

Jadi, sekarang tahu kan, kalo semakin kenceng naik motornya, semakin tinggi resikonya untuk kelempar ke depan kalo ngerem mendadak?

People photo created by KamranAydinov - www.freepik.com

Demikian pula sebaliknya, jika kita lagi mau digonceng naik motor, baru aja duduk enak, terus buka HP lihat sana sini. Tanpa bilang-bilang si mas yang bawa motor tiba-tiba tancap gas. Otomatis, badan kita akan tertarik ke belakang. Sukur-sukur gak jatuh. Eh, jatuh beneran.

 gridmotor.motorplus-online.com/

Sebut saja Rhoma. Berencana menikah 3 bulan lagi. Semua sudah disiapkan. Karena covid, maka rencana undangan yang disiapkan virtual, gedung pakai virtual backround, catering cuma buat keluarga doang, paket hematlah pokoknya. Tiba-tiba pas lagi WFH, tanpa bilang-bilang ia mampir ke rumah calonnya, Ani. Dan… apa yang ia lihat membuatnya marah besar!

People vector created by stories - www.freepik.com

"Ani…! Siapa lelaki ini?"

"Ddd.. dia Jhon, Rhoma," Ani menjawab dengan wajah terkejut karena Rhoma tiba-tiba muncul di depannya.

"Kenapa kalian mesra sekali?! Bukankah kita akan segera menikah?"

Jhon, lelaki pas-pasan itu (pas gantengnya, pas kayanya, pas romantisnya, pas tidak merokok, dan pas sayang Ani) bersuara, "Rhoma, sebenarnya kami akan memberitahumu hari ini. Bahwa Ani akan menikah dengan saya, bukan kamu, bukan yang lain."

Lalu muncullah dua adik kembar Ani yang keduanya botak sambil bilang,"Betul, betul, betul..!"

Rhoma benar-benar bingung melihat apa yang terjadi. Ia tidak tahu dimana letak kesalahannya. Ia benar-benar tak habis pikir.

"Ani…! Kau tega sekali padaku. Ani..! Kenapa kau lakukan ini padaku Ani?! Apa salahku Ani..?! Tidak cukupkah apa yang telah ku berikan semua padamu Ani?! Kurang apa lagi aku Ani..?! Jawab Ani..! Jawab Ani..?!!" Rhoma menumpahkan semua rasa yang dipendamnya sedari tadi kepada Ani.

Ani yang tadi berkepala dingin, mendengar Rhoma mencecarnya dengan tuduhan seperti itu berkata, "Cukup Rhoma! Cukuup..!"

Tahu ia tak dikehendaki, Rhoma pergi sambil menggerutu, "Terlalu..!"

Saat keluar dari rumah Ani, ia bersenandung dengan diiringi orkes dangdut keliling kampung yang kebetulan melintas disitu,..

"Kau yang mulai kau yang mengakhiri..
Kau yang berjanji kau yang mengingkari…."

Kejadian Rhoma yang 100% tak nyata itu – adalah kejadian awal sebelum Rhoma menghadapi kejadian berikutnya. Apa itu? *Move on*. Meski ia tahu dikhianati, tak mudah baginya untuk melupakan Ani begitu saja. Ada kenyamanan, vis insita, kondisi saat ia bersama Ani. Ia ingin kembali ke masa itu. Kesalnya, marahnya, sebenarnya hanya proyeksi dari vis insita-nya. *Move on* jadi berat, karena ia berusaha mempertahankan kondisi sebelumnya. Sama juga ketika kita akan mengadakan perubahan di kantor. Akan ada banyak pertanyaan yang pada intinya,"Buat apa sih berubah? Sudah enak begini? Mau enak yang bagaimana lagi?"

Rhoma, yang sudah terbiasa menerima perhatian penuh Ani, tiba-tiba di hari itu, ia dihempaskan! Menurut Anda apakah ia akan segera *move on* dengan gagah? Maksudnya.. apakah di sore hari Rhoma bisa datang lagi ke Ani dan dengan bersuka-cita bahagia tralala dan berkata pada Ani, "Ani, terimakasih ya telah mencampakkan aku. Aku senaaaaaaang sekali. Terimakasih Ani, kamu luar biasa dahsyat..!"

Hmm… jika Rhoma melakukan itu dengan setulus hati, mungkin ada tokoh yang perlu kita tampilkan mendampingi Rhoma, seorang psikiater atau perawat rumah sakit gangguan jiwa.

Kisah Mawar beda lagi. Kalo Rhoma undangannya baru direncanakan, Kalo ini undangan sudah disebar, gedung sudah *dibooking* dengan prokes ketat, sampai kelihatan lekuk-lekuk aurat. *Wedding Organizer* sudah dilunasi, yang belum tinggal acara hari H-nya saja, 7 hari dari sekarang.

Hari itu Mawar ke mall karena janjian sama Melati, karibnya sejak kecil. Tapi, saat ia naik eskalator, ia melihat lelakinya sedang bergandengan tangan dengan perempuan yang ada disebelahnya. Yang pasti bukan kakak adek kalo lihat gesturnya. Bergegas ia mendatangi mereka berdua.

"Abang, ini siapa?!" ujar Mawar sambil melepaskan pegangan tangan mereka berdua

dengan paksa dari belakang. Si Abang terkejut.

"Ini.. Ini… eh, kenalin, ini Mala."

Mala, yang merasa kesal dengan perlakuan Mawar tadi padanya berkata,"Gue Mala, pacarnya Babang Tamvan elu. Mau ape lu?!"

Seketika Mawar merasa menjadi Wonder Woman yang merasa haknya diinjak-injak. Dijambaknya rambut Mala. Mala pun membalas. Mereka berkelahi sambil mengucapkan sumpah serapah yang tidak ada di film-film *box office*. Mawar, pemegang sabuk hitam karate. Sementara Mala pegiat Capoeira. Meski begitu, ternyata kalo berantem.. tetep aja jambak-jambakan. Ada yang melerai? Tidak ada doong. Hpnya semua pada video on, buat konten.

Sudah tiga hari berlalu sejak kejadian itu. Sudah tiga hari pula Mawar mengurung diri dalam kamar. Nangis? Bukan tipenya. Dia membeli boneka kecil beberapa buah. Wajah boneka itu ditempeli *print-print*-nan muka Babang. Lalu boneka itu digantung terbalik, dipukuli atau ditendang sampai kepalanya lepas. Sambil ditendang ia berteriak keras. "Dasar Setan! Buaya! Kadal! Kelinci! Ular! Setaaan!" Hari keempat Ia keluar kamar, lalu berkata kepada orang tuanya, "Ma, Pa, aku tetep mau nikah sama Babang."

Kedua orang tuanya diam saja sambil liat-liatan. Papanya, dosen Fisika, mengangguk-angguk sambil menggumam, "Vis insita," dengan wajah cemas.

Jadi, kenapa **berubah itu susah?**

(Move on, zona nyaman, pewe, mager, perubahan organisasi, dll)

Selain semua jawaban dari hasil riset, tampaknya kita perlu menambahkan 1 hal lagi:

Karena memenuhi kaidah Hukum Newton I

People photo created by nakaridore - www.freepik.com

Man photo created by nakaridore - www.freepik.com

Music photo created by nakaridore - www.freepik.com

2. Kesasar

Some beautiful paths
can’t be discovered
without getting lost.

Erol Ozan

Dulu ada aplikasi penunjuk jalan yang suka saya pakai. Ngetrend lah pokoknya waktu itu.

"Google map?"

"Bukan. Terlalu *mainstream*."

Suatu ketika, kami (bertiga) pergi ke suatu tempat diluar kota dengan mengendarai mobil untuk menghadiri acara pelatihan esok harinya. Tempatnya di sebuah *resort* di kaki gunung. Kami berangkat sore sehari sebelumnya. Karena tempatnya lumayan jauh maka kami gantian nyetir, estimasi akan sampai tengah malam. Sekitar jam 10 malam, tibalah giliran saya, sementara dua kawan saya sudah mendapatkan giliran terlebih dahulu dan pada tidur. Dengan dipandu aplikasi, sambil

menikmati jalan yang mulai sepi, saya nyetir. Memasuki kaki gunung, jalan mulai sepi. Makin ke atas makin sepi. Tapi di aplikasi katanya terus. Saya ikutilah sampai di suatu titik katanya sudah sampai. Waduh. Kok gelap sekali. Antara mata melek dan merem nyaris gak ada bedanya. Untung masih ada bulan. Kawan saya yang dua orang bangun sebentar, bertanya, lalu tidur lagi.

"Sudah sampai mas Iwan?"

"Belum, dikit lagi."

Krik krik krik krik.. Terdengar suara jangkrik di sekitar. Setelah memutar & bertanya sana-sini, akhirnya kami sampai di lokasi jam 3 pagi. Panitianya udah pada ketiduran nungguin dari tengah malam.

“Maaf, kami kesasar,” hanya itu jawaban yang dapat kami berikan saat panitia bertanya.

***

Waktu itu ada yang nanya, “Kenapa milih rumah disini mas?”

“Kesasar,” jawab saya. Dari ekspresi wajahnya, saya tahu dia mengira saya *guyon*.

“Kesasar?” tanya dia tak percaya.

“Iya, kesasar,” lanjut saya. “Waktu nyari lokasi, google mapnya error, pas berhenti di perumahan yang lagi dibangun.”

Jangan-jangan ini, pikir saya waktu itu.

Tapi kok beda gambarnya sama yang saya lihat di website? Saya bertanya-tanya dalam hati.

Masa nyasar lagi gara-gara aplikasi?

Waktu itu habis hujan. Pas turun dari kendaraan, saya disapa angin yang sejuuuk banget.

Waaaah… segeeeeeerrrrrr…..!

Saya tutup mata, menikmati angin yang berseliweran berdatangan. Ah enak deh pokoknya.

Rasanya sama kalo pagi-pagi jalan ke puncak dan kaca mobil di buka. Weeeerr… segera angin yang segar dan dingin berebutan masuk menerpa wajah saya. Segeeeeeerrrrrr…..!

 Photo by Johnny McClung on Unsplash

People photo created by wayhomestudio –
www.freepik.com

Angin yang menyapa saya dulu sampai hari ini - kalo sore-sore saya lagi di atap – masih ada. Kadang saya senderan di pinggir genteng sambil menikmati datang dan perginya.

Gak ngapa-ngapain.

Gak mikir.

Just.. menikmati saja.

Kalo keinget lagi kenapa bisa rumah disini kadang-kadang saya gak habis pikir, kok bisa ya, gara-gara kesasar.

Photo by sherman L on Unsplash

3. Isekai

Penyesalan itu datangnya belakangan
kalo duluan namanya pendaftaran.

Suatu sore ketika saya lagi enak-enakan di atas atap sambil menikmati angin, tiba-tiba.. Plop! Muncullah si Om Jin yang suka muncul di TV.

"Kuberi satu permintaan.. Monggo…" katanya dengan wajah sumringah.

"O ya?" mata saya pun berbinar-binar antara senang dan tak percaya.

"Boleh mikir dulu, Om Jin?" tanya saya.

"Boleeeh.., tapi.."

"Bentar Om, saya milih waktunya dulu."

Sebenernya saya sudah siap sama yang begini-beginian. Jika ada kesempatan, saya akan kembali ke masa lalu. Mungkin karena suka baca komik bergenre Isekai[3)] atau gara-gara suka duduk di atas

atap. Entahlah.

Kenapa? Karena saya ingin ‘membereskan’ beberapa pilihan yang ‘salah’ di masa lalu. Karena kesempatan dari Om Jin cuma sekali, jadi saya kudu hati-hati milihnya. Beberapa skenario yang mungkin:

1. **Saya akan kembali saat saya awal bekerja di Jakarta.**

Hmm.. Saya masih ingat, tepat setelah dua minggu saya bekerja, ada yang ngasi penawaran pekerjaan yang jauh lebih baik. Setelah tahu ujungnya hari ini, pinginnya kembali ke masa itu dan menerima tawaran yang diberikan. Bayangin: Gaji jauh lebih baik, mobil baru, status lebih keren dan kerjaan hari-hari yang lebih jelas. Bukan karena

yang telah dilewati lebih jelek, ngga. Ibaratnya gini: kalo yang telah dilewati skornya tujuh (dalam segala aspek), maka kalo saya bisa balik dan mengganti hal itu, skornya bisa sembilan atau lebih. Saya bisa menabung lebih banyak, bahasa Inggris lebih baik karena tugas keluar negeri lebih sering. Itu setelah sadar sekarang. Dulu? Masih ada idealisme - yang karena kekurangtahuan saya - buta.

 Photo by Mufid Majnun on Unsplash

"Tanya mas," seorang pembaca bertanya.

"Ya, boleh."

"Tadi kan mas bilang ngasi skor tujuh dan sembilan. Yang terjadi tujuh. Harapannya sembilan.

"Betul."

"Tujuh sama sembilan, tinggian mana?"

"Tinggian sembilanlah."

"Itu artinya yang telah terjadi lebih jelek dong?"

"Eh, gitu ya.."

"Terus apa artinya kalo ngga gitu?"

".....iya sih...."

Photo by Josh Redd on Unsplash

2. **Saya akan kembali saat saya dulu mengejar-ngejarnya sampe mampus. Jika ada waktu, saya akan kembali, saya akan berhenti mengejar dan tidak kembali lagi.**

Hmm.. Itu salah satu kebodohan hakiki yang saya miliki pas saya ngejar-ngejar dia. Harusnya stop. Ngapain juga. Tapi… emang cewek kayak gitu langka sih.

"Cie.. cie.. Pingin balik lagi mas?"

"Gak lah."

"Seriusan? Jangan-jangan nanti pas balik ke masa itu karena sudah tahu rahasia cara dapetinnya, jadi pengeen…"

"Eh, bener juga ya…"

Photo by Cody Chan on Unsplash

“Tapiii….. “

“Tapi kenapa mas?”

“Ngga jadi deh. Kapok.”

“Hahahaha…”

3. **Saya akan kembali ke sekolah untuk belajar lebih sungguh-sungguh.**

Hmm.. Itu salah satu hal yang saya bisa tingkatin biar hasilnya maksimal. Bukan soal nilainya, tapi seberapa banyak hal yang bisa kita pelajari.

4. **Saya akan kembali ke masa dimana emosi saya lepas tak terkendali.**

Ya, ini waktu-waktu yang saya sesali di kemudian hari. Moga-moga bisa balik buat sebelum emosi meledak. Tapi cuma ada satu kali kesempatan…

Lalu *list* bertambah panjaaaang.. Ada kali sepuluh tempat yang saya harus perbaiki. Tanpa sadar, sudah lama saya mikir. Langit sore yang tadi cerah, sekarang sudah mulai gelap memerah.

"Mas," Om Jin menjentikkan jarinya di depan saya yang masih melamun. "Wooi…" dia berteriak.

"Eh, ya Om" saya tersentak kaget.

"Tadi kalimat saya belum selesai.."

"Kalimat yang mana ya Om?"

"Yang ada tapinya.."

"Eh, iya Om. Tapinya apa Om?"

"Tapi boong…"

Plop! Seketika Om Jin menghilang.

Waktu

Photo by Bruno Figueiredo on Unsplash

Unsplash.com by Matthew Bowden

gak bisa diputar, dijilat, apalagi dicelupin

Photo by Tamas Pap on Unsplash

4. Kübler-Ross

Ketika kamu bilang biar Tuhan yang membalas, yang harus kamu tau adalah bahwa yang kamu alami sekarang adalah balasan dari Tuhan.

Cak Lontong

Ada banyak sebab mengapa orang enggan berubah. Kisah di awal buku ini mengenai Rhoma dan Mawar, adalah salah satu contoh sederhana mengenai 'perlawanan' terhadap perubahan.

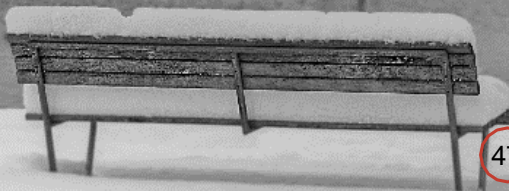
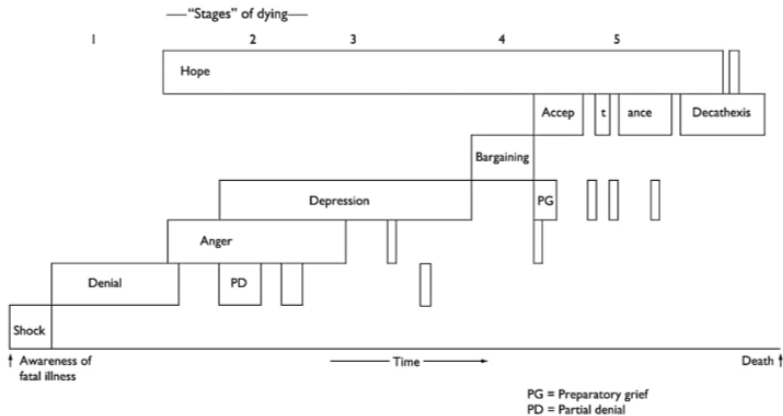
Sesuatu yang awalnya sudah nyaman, enak, tiba-tiba terguncang dengan hebat dan hampir tidak menyisakan logika untuk berpikir jernih, terjadi ketika ada perubahan yang tidak kita inginkan. Yang ada hanya emosi yang setiap saat bisa meledak lebih besar dari yang biasanya terjadi.

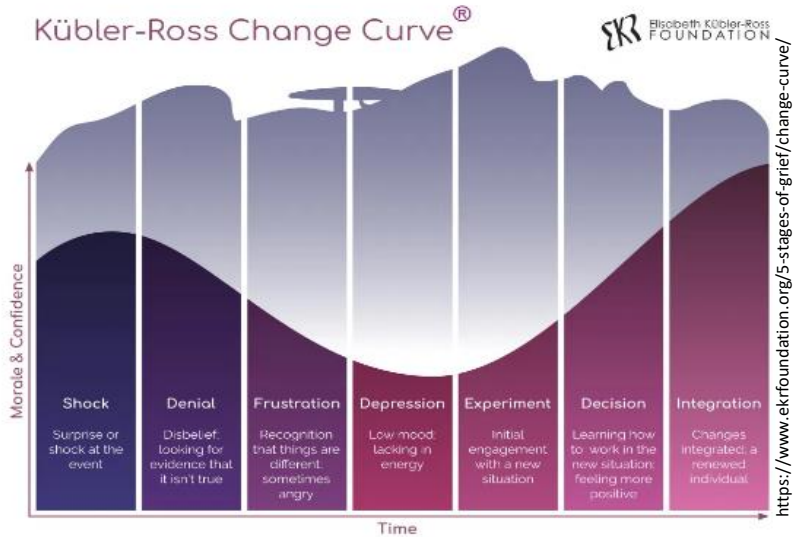
Kübler-Ross

Dulu, ada seorang peneliti, namanya Elizabeth Kübler-Ross. Ia meneliti tahapan yang dilalui oleh

pasien yang menderita *terminal illness* (penyakit yang sulit disembuhkan) saat mereka menghadapi kematiannya. Tahapan ini kemudian diterapkan juga untuk keluarga pasien yang ternyata menghasilkan kesimpulan yang sama.

Tahapan ini disebut DABDA[5)] atau *The Five Stages of Grief Model* atau orang mengenalnya dengan Kübler-Ross Model. Tahapan ini ditulis dalam bukunya *On Death and Dying* pada tahun 1969 yang edisi 40 tahunnya diterbitkan lagi pada tahun 2019.

Photo by Jan Huber on Unsplash

Gambar tahapan dalam *The Five Stages of Grief Model.* Sumber: *On Death & Dying, 40th anniversary ed., Routledge, 2009. p.216* [6)]

Yang unik dari model ini adalah, ia diadaptasi menjadi tahapan dalam kurva perubahan yang banyak dipakai sekarang. Dari situs resmi Yayasan Kübler-Ross kita bisa mengetahui kurva perubahan yang banyak dipakai individu dan organisasi untuk menjelaskan tahapan perubahan. Gambarnya sbb:

Nah, sekarang yang lebih penting dari sekedar tahu kurvanya, adalah memahami tahapannya. Ini jadi penting agar ketika seseorang sedang ada di tahap perubahan yang tidak menyenangkan, ia bisa tahu posisinya ada dimana sehingga bisa menyesuaikan tindakan yang perlu diambil.

1. *Shock*. Kaget. Orang terkejut dengan perubahan yang terjadi. Dalam kasus Rhoma, ia terkejut saat mendapati Ani bersama lelaki lain.
2. *Denial*. Menyangkal. Rhoma dalam hatinya menyangkal apa yang dilihatnya. “Gak mungkinlah Ani begitu..”
3. *Frustration*. Frustasi, putus asa, gak tahu kudu ngapain, bawaannya marah-marah gak jelas.
4. *Depression*. Merasa depresi, merasa menjadi orang yang paling sengsara di dunia. Tidak punya kemauan. ‘Menikmati’ kesengsaraan yang ada.
5. *Experiment*. Mulai menemukan kesadaran diri. Mulai menerima dan mencoba hal baru.

6. *Decision*. Mulai bisa mengendalikan diri akan kondisi yang telah terjadi. Mulai mendapatkan kepercayaan diri lagi.
7. *Integration*. Menerima sepenuhnya kondisi yang ada. Bangkit lagi.

Penting:
Kurva ini hanya gambaran 'perjalanan'. Ia tidak linear. Bisa jadi seseorang melewatinya dengan cepat, lambat, loncat, bolak-balik, sudah jauh mundur lagi, atau *stuck*, terperangkap di satu kondisi tanpa bisa *move on*. Jika Anda punya teman dalam tahapan ini, bantulah, paling tidak dengan mendengarkan. Jangan bosan ya.

Jika punya teman yang dalam tahapan ini, bantulah, paling tidak dengan mendengarkan. Jangan bosan ya.

Photo by mali desha on Unsplash

Yakinlah

ada sesuatu yang menantimu
selepas banyak kesabaran
yang kau jalani,
yang akan membuatmu

terpana

sehingga kau lupa
pedihnya rasa sakit

Ali bin Abi Thalib

Photo by Greg Jeanneau on Unsplash

5. I Will Survive

You must be the change you wish to see in the world.

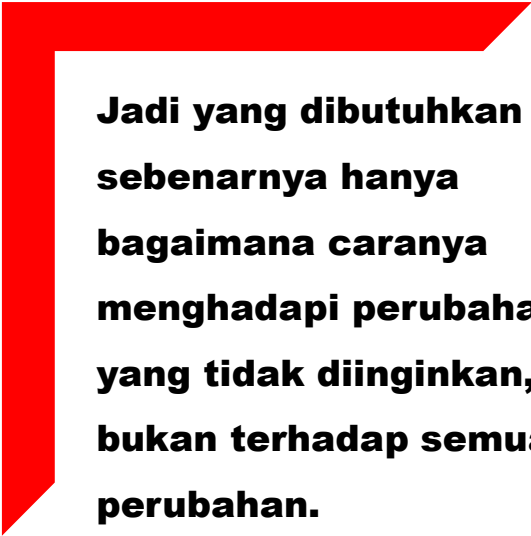
Gandhi

Ngomong-ngomong soal perubahan, pastinya kita semua sudah pernah mengalaminya baik sadar mau pun gak sadar. Contoh kejadian yang kita sadari bahwa ada perubahan tiap hari:

- Kita (pernah) berangkat sekolah/ kuliah dan menerima pelajaran yang berbeda setiap harinya.
- Kita bertemu orang yang sama tapi di tempat/kondisi/waktu/suasana hati yang berbeda.
- Setiap hari kita makan makanan yang berbeda
- Kata-kata yang keluar dari mulut kita setiap hari – meski ada yang sama- tapi banyak juga yang berbeda.

Demikian pula dengan hal-hal yang tak kita sadari tetapi kita alami setiap hari, misalnya:

- Jumlah kedipan mata dalam sehari. Pernah ngitung?
- Sadarkah kita bahwa regenerasi sel kulit terjadi tiap 2-3 minggu sekali?
- Jumlah huruf apapun di dunia, dalam 1 set-nya tidak ada yang sama. Demikian pula dengan bahasa, menggunakan jutaan kosakata. Semuanya berbeda. Kecuali sebagian kosakata smurf. Sudah smurf kan?

bobo.grid.id

Jadi, dalam konteks keseharian, perubahan itu adalah hal yang biasa kita temui sehari-hari. Hujan & panas, malam & siang, lapar & kenyang, hitam & putih, perempuan & laki-laki, muda & tua, dan lain-lain.

Dalam suatu pelatihan yang saya ikuti, fasilitator mengatakan bahwa kebutuhan dasar manusia adalah untuk *survive,* sehingga setiap saat otak selalu melihat apakah ada imbalan atau ada ancaman dari kondisi yang ada. Jika dikaitkan dengan perubahan, maka perubahan yang ada imbalannya, akan dengan senang hati kita terima. Tetapi, untuk perubahan yang bersifat ancaman, maka sedapat mungkin kita menjauhinya, sejauh-jauhnya.

Penolakan terhadap perubahan yang bersifat ancaman ini yang ditafsirkan sebagai penolakan terhadap perubahan atau resisten terhadap perubahan.

Masalahnya, kita terkadang tidak bisa memilih yang datang kepada kita itu imbalaaaaan terus. Sesekali ancaman juga muncul seperti yang dialami Rhoma. Jadi yang dibutuhkan sebenarnya hanya bagaimana caranya menghadapi perubahan yang tidak diinginkan, bukan terhadap semua perubahan. Dan, siapa yang bisa beradaptasi terhadap perubahan yang tidak diinginkan, dialah yang akan *survive*. Jadi maafkan, saya kudu mengoreksi kata-kata Om Charles Darwin.

Jadi yang dibutuhkan sebenarnya hanya bagaimana caranya menghadapi perubahan yang tidak diinginkan, bukan terhadap semua perubahan.

Beberapa waktu lalu saya berkesempatan menjadi fasilitator untuk sebuah perubahan organisasi di sebuah perusahaan. Ada kekhawatiran disana-sini mengenai perubahan tersebut. Ketika ditanya lebih lanjut kekhawatiran umumnya adalah:
"Apakah pekerjaan kami akan tetap?"
"Apakah nanti gaji tidak dipotong?"

Intinya: Mereka tidak ada masalah dengan perubahan selama perubahan itu menguntungkan / tidak merugikan mereka. Hmm.. Ternyata manusia itu ada yang gitu ya, mau berkorban asal tidak dirugikan. Yaa… manusiawi sih. Masih lebih baik dari pada tidak mau berkorban dan tidak mau dirugikan.

Inside every person you know, there is a person you don’t know
Unknown

6. Matriks Perubahan

"

When in doubt,
choose change.

Lily Leung

Matriks Perubahan

Dengan melihat proses selama perubahan (menyenangkan dan tidak) dan hasilnya (menyenangkan dan tidak), maka kita bisa membuat matriks perubahan seperti dibahas di halaman - halaman berikut. Ada empat zona perubahan di dalamnya.

Zona Neraka: adalah zona dimana proses perubahan yang tidak menyenangkan dan hasilnya pun tidak menyenangkan. Contohnya: Di bully teman, korban tabrak lari, dikeroyok orang karena disangka maling, dan lain-lain.

Matriks Perubahan*

Proses

Hasil

*Matriks Perubahan © Iwan Pramana

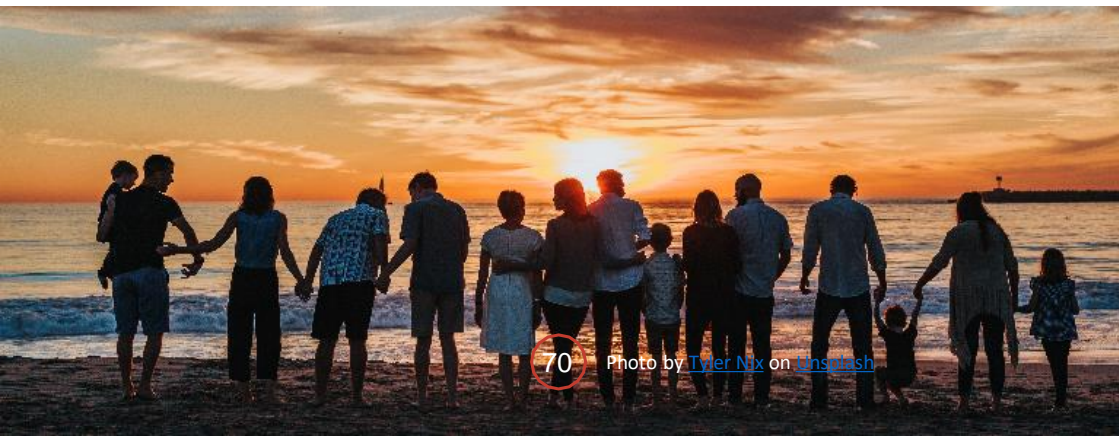
Zona Jebakan (betmen): adalah zona dimana seolah-olah perubahan itu menyenangkan, padahal hasilnya bertolak belakang dengan prosesnya. Celakanya, hal itu baru kita sadari setelah hasilnya ada. Contohnya: Nonton bola dini hari sementara besok pagi mau presentasi. Nemu game baru yang asik, maen sampai pagi padahal lagi UAS (Ujian Akhir Semester)

 www.cleanpng.com

Zona Perjuangan: seperti namanya, zona ini membutuhkan semua kekuatan, keuletan, daya tahan, dan banyak lagi sifat-sifat lainnya. Ini adalah zona yang sejak awal kita tahu bahwa proses yang akan dijalani tidak enak. Namun, karena hasil akhirnya yang menyenangkanlah kita mengambil jalan yang sulit ini. Contoh: program diet ketat, kuliah sambil kerja / sebaliknya, merintis usaha dari nol, dan lain sebagainya. Jika putus asa di zona ini akan berpindah ke zona Jebakan (betmen) atau zona Neraka. Ini zona paling menantang untuk ditaklukkan yang ada di lagunya Dewa: Hidup adalah Perjuangan."

Zona Juara: Inilah zona perubahan yang dinantikan oleh semua pelaku perubahan. Kalau bisa, perubahan yang dilakukan masuk di zona ini. Kenapa? Selain karena proses perubahannya enak, hasil perubahannya pun akan menyenangkan. Contoh: proposal bisnis yang dibuat Rhoma –setelah putus dari Ani- meski belum jadi, sudah ada *angel investor* yang antri. Tapi hati-hati, kalau terlalu nyaman disini, bisa-bisa kita larut dalam kemudahan yang ada sehingga kita akan meremehkan tugas-tugas yang ada didalamnya. Menunda pekerjaan, misalnya.

Nah, mengetahui kita ada dimana, itu sangat penting ketika akan menjalani perubahan. Contoh: Jika posisi kita ada di Zona Neraka, maka jangan harap perubahan yang akan kita jalani akan sempurna. Lha gimana mau maksimal, saat menjalani prosesnya saja sudah tidak menyenangkan. Apalagi membayangkan hasilnya. Beda kalo misalnya kita ada di zona Juara. Maunya cepat-cepat selesai agar hasil yang menyenangkan itu bisa segera diraih.

Photo by Tyler Nix on Unsplash

Lovely days don't come to you.

YOU SHOULD WALK TO THEM.

Rumi

Photo by Allen Taylor on Unsplash

7. Kenapa G B/MP?

Being the richest man in the cemetery doesn't matter to me. Going to bed at night saying we've done something wonderful ... that's what matters to me

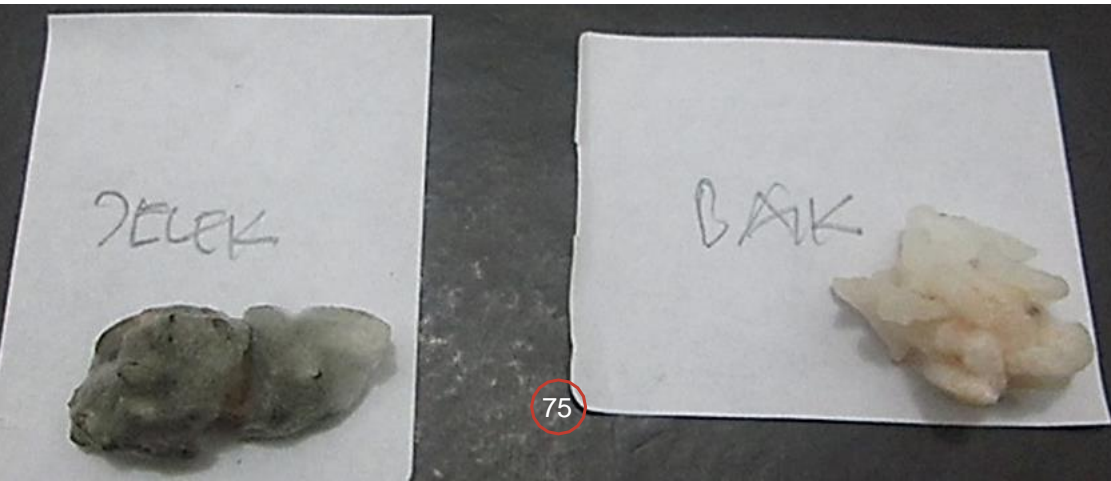
Steve Jobs

Salah satu hobi saya -kalo waktu lagi longgar- adalah melakukan eksperimen. Eksperimen yang menarik yang bisa saya eksplorasi lebih jauh. Bukan apa-apa, kalau segala sesuatu kita terima mentah-mentah rasanya kok gak asik, sementara kita bisa memastikan sendiri apakah itu benar atau meleset.

Salah satu eksperimen yang pernah saya lakukan adalah tentang efek ucapan kita yang katanya bisa memberikan hasil berbeda. Dulu, eksperimen ini pertama kali dilakukan oleh Masaru Emoto.[7)]

Eksperimen dilakukan terhadap air dengan memberikan kata-kata tertentu. Hasilnya? Kristal air yang terbentuk berbeda sesuai dengan kata-kata yang diucapkan. Jika kata-kata yang kita ucapkan

positif, maka kristal airnya terbentuk pun bagus.

Tetapi akan terjadi sebaliknya jika kata-kata yang kita ucapakan negatif. Kalo mau detail lengkap dengan gambar kristal airnya, *googling* aja. Nah, karena saya gak punya alatnya, maka saya lakukan dengan cara sederhana setelah melihat beberapa contoh. Saya ambil dua sendok nasi, lalu dipisahkan. Setelah itu ditinggal beberapa waktu. Hasilnya?

Nasi yang diberi energi "Baik" dan ditulis kata "Baik" berwarna lebih cerah dibanding nasi yang diberi energi "Jelek" dan ditulis kata "Jelek". Penjelasan detailnya bisa dilihat di buku *Bertempurlah Tapi dengan Gagah* yang bisa dibaca/ diunduh secara gratis.[8)]

Tempat mengunduh :
1 www.quickstart.co.id/books atau
2. www.slideshare.net/t4pt3n

Tahun 2016, saya berencana melakukan tiga project perubahan kepada diri saya sendiri.

Menabung

Menurunkan berat badan

Menulis buku

Ternyata itu *project* panjang. Dua berhasil dan sampai sekarang masih dilakukan. Sementara satunya lagi pernah berhasil selama dua setengah tahun, lalu ambyar. Hahaha… Pertanyaan yang muncul adalah: kenapa G B/MP?

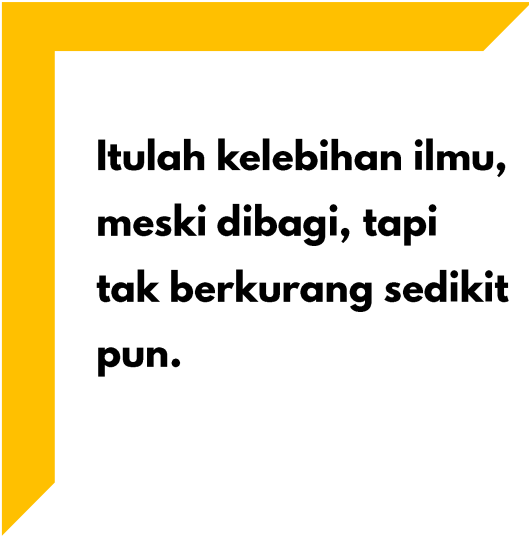
Kenapa Gagal Berubah / Mengelola Perubahan?

Menabung

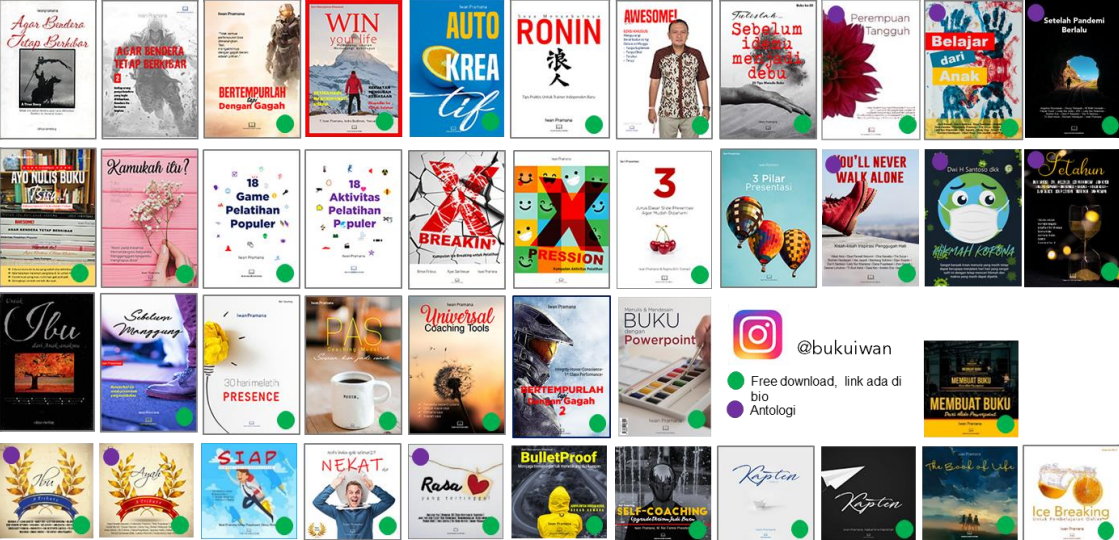
Alhamdulillah rumah yang saya tempati sekarang, sebagian berasal dari tabungan. Dah, gitu aja ceritanya.

"Godaan menabung banyak gak mas?"

"Hmmh.. Ya banyaklah. Kalo saya dua godaan utamanya yaitu beli buku dan ikut seminar/ training.

Cara ngatasinnya ya.. jangan pergi ke toko buku. Godaan kedua ngatasinnya, sekarang cuma ikut yang ada program sertifikasinya. Yang lain-lain? Ditunda dulu sampai batas yang tak ditentukan.

Menulis buku

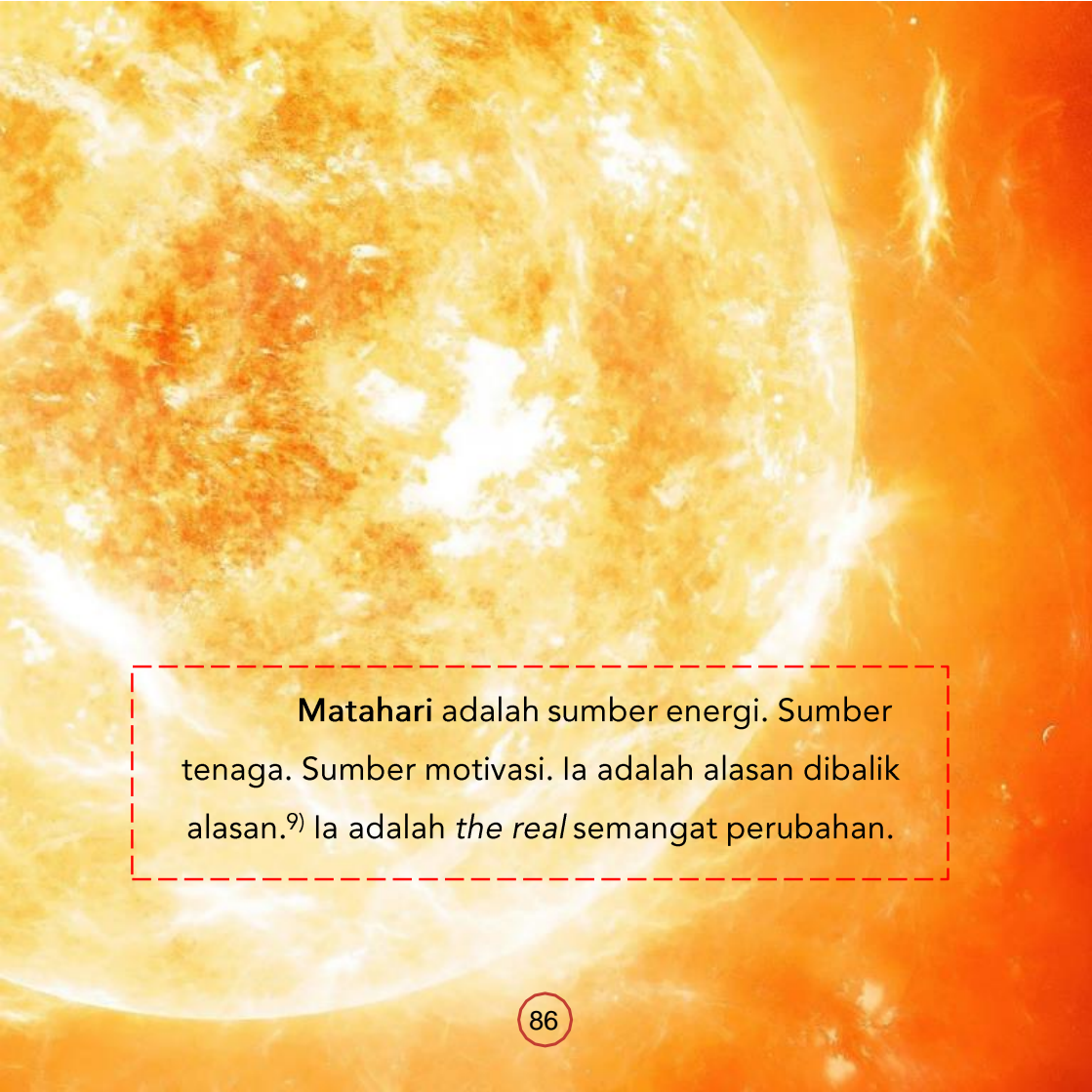
Alhamdulilah masih jalan nulis bukunya sampai sekarang. Mulai dengan tiga buku di tahun pertama (2016) dan lanjut sampai beberapa puluh buku sekarang. Perlahan-lahan bukunya nambah. Saya berprinsip bahwa ide sekecil apa pun tentang topik buku yang melintas harus dieksekusi agar ide untuk menulis buku berikutnya muncul.

Di perjalanan, saya mulai mencari orang yang mau menulis buku juga. Maka kami membuat komunitas buat yang mau belajar nulis buku.

Enaknya di komunitas, saya bisa ngomporin teman-teman buat nulis buku. Pengetahuan yang saya dapatkan selama ini bisa dipakai. Bahkan ada yang lebih cepat dan lebih banyak nulisnya dari saya. Senang? Bangeet! Artinya apa yang saya bagi berguna buat orang lain. Itulah kelebihan ilmu, meski dibagi, tapi tak berkurang sedikit pun.

Itulah kelebihan ilmu, meski dibagi, tapi tak berkurang sedikit pun.

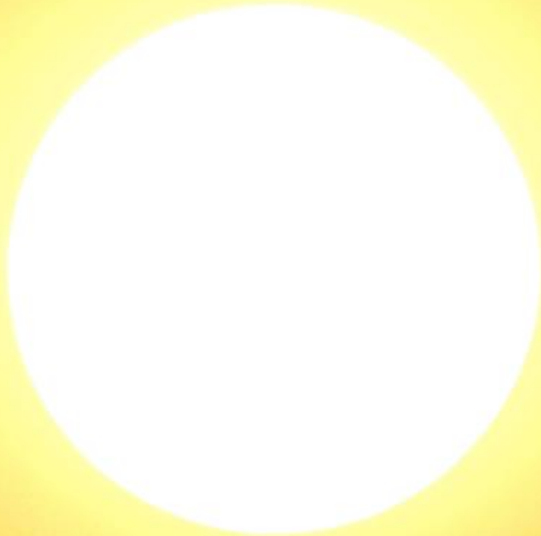
Menurunkan berat badan

Inilah project yang berhasil menurunkan berat badan saya sebanyak 20 kilogram dalam 20 minggu. Sayangnya, berat ideal cuma bertahan 2,5 tahun. Untuk detailnya silahkan baca buku di sebelah. Buku itu juga bisa di *download*.

Yang perlu kita gali lagi sebenarnya, kenapa yang dua berhasil dan yang satunya akhirnya gagal?

Setelah bongkar-bongkar lagi, ternyata ada sesuatu yang kurang sehingga saya gagal. Padahal sudah bertahan 2.5 tahun lho. Nah, apa itu?

Kita perlu yang namanya..

Matahari

Photo by Rajiv Bajaj on Unsplash

Matahari adalah sumber energi. Sumber tenaga. Sumber motivasi. Ia adalah alasan dibalik alasan.[9] Ia adalah *the real* semangat perubahan.

Tanpa matahari, Jangan harap perubahan akan langgeng. Tanpa matahari, setiap eksperimen perubahan tampaknya akan bernasib seperti saya saat menurunkan berat badan. Carilah mataharinya dulu, sebelum mulai melakukan perubahan. Mari kita cek, apakah matahari yang menemani saya sejak 2016 saya masih ada?

Pertanyaan berikutnya adalah: mengapa matahari ini jadi penting? Jawabannya adalah:

areank

ida

gnay

anak

wanemla

siv atsini

Jawaban ada di bagian belakang buku

8. Full Circle

“

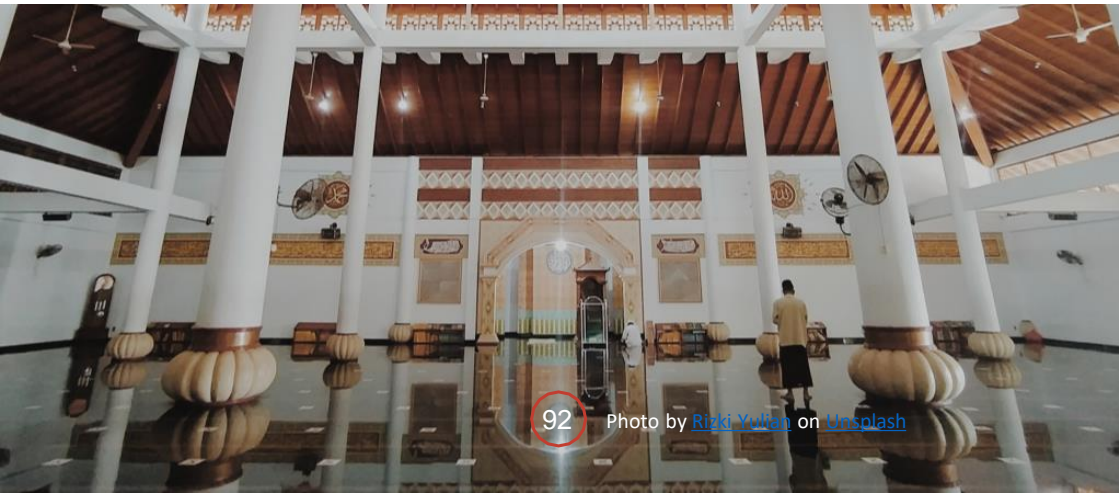
Give the ones you love wings to fly, roots to come back and reason to stay.

Dalai Lama

Di tempat yang baru ini, lingkungan di area sekitar masjidnya mirip lingkungan saya sewaktu kecil. Kalo kata film *Three Kingdoms*[10)], kembali ke tempat awal dimana kita memulai itu disebut *Full Circle*. Jika sudah di tahap ini, maka –masih menurut film- kita akan senang, bahagia, sejahtera, dll. Meski saya tidak balik lagi ke tempat asal, yaa.. sama temen sendiri bolehlah menganggap sudah *Full Circle,* kan mirip lingkungannya. #maksa

Waktu kecil saya tinggal di Surabaya bersama Mbah (kakek). Mbah suka ngajak saya ke masjid. Mbah pakai sarung, kopiah hitam dan saya ingat pakai baju koko berwarna putih yang sudah tidak baru lagi. Sepanjang jalan ke masjid kalo sore ramee

banget. Ibu-ibu, anak-anak, macam-macam. Setiap mbah lewat mereka menyapa atau mbah menyapa duluan. Saya mah ikutan senyum aja. Mbah paling sering ngajak saya ke masjid buat sholat Maghrib. Kadang-kadang subuh juga, tapi karena saya beraaaat banget bangun pagi, lama-lama mbah nyerah ngajak ke masjid kalo subuh. Paling habis ngebangunin saya, mbah langsung ke masjid.

Photo by Rizki Yulian on Unsplash

Dibangunin sebentar, lalu terserah mau subuhnya di masjid atau tidak. Asal gak lewat sholatnya.

Dari Surabaya saya pindah ke Jakarta, lalu Tanjung Pinang, lalu Surabaya, lalu Jakarta, Irian, Jakarta, Solo, Jakarta dan sekarang tempat baru.

Kalo diinget-inget, saya yang paling sering ke masjid itu pas di Tanjung Pinang, karena banyak temen yang bareng. Yang kedua pas balik lagi ke Surabaya, tapi rumahnya beda. Itu juga karena masjidnya deket. Yang lain jarang. Alasannya karena jauh, waktu maghrib masih di jalan, atau kalo ada waktunya pun lebih milih di rumah karena capek. Subuh? Subuh apalagi. Pernah beberapa kali, tapi karena jalan ke masjidnya gelap dan bikin bulu

kuduk merinding, akhirnya gak diterusin. Sampai akhirnya saya pindah ke sini.

Meski berbeda tempat, langit disini masih biru. Daun jambu di depan rumah juga masih hijau. Yang beda mungkin hanya lokasinya saja. Sama.. apa ya namanya… hawanya kali ya. Mungkin karena saya merasa kayak suasana waktu kecil.

Disini saya mulai ke masjid lagi. Yaa.. gak sering juga, mulai icip-icip lagi. Mulai maghriban dan subuhan. Kalo habis maghriban -meski bukan jalan

besar- mirip waktu kecil saya di Surabaya, jalannya rameee… ada warung nasi goreng sederhana yang antriannya sampe enam motor kalo malem liburan. Belum lagi ada bakso di pojokan, ketoprak, es kelapa plus beberapa rumah makan. Ada warung kacang ijo yang baru buka, roti bakar, indomie telor dengan berbagai pilihan. Wah,… banyak deh.

"Mas, situ mau ke masjid apa wisata kuliner?"

"Eh, iya, salah ya. Hahaha.."

Yang jelas, ada nostalgia waktu kecil yang terserak di sepanjang jalan 350 m dari rumah ke masjid.

Semoga ini bener *full circle.*

Mencari Sebuah Mesjid*

Oleh: Taufik Ismail

Aku diberitahu tentang sebuah masjid

yang tiang-tiangnya pepohonan di hutan

fondasinya batu karang dan pualam pilihan

atapnya menjulang tempat tersangkutnya awan

dan kubahnya tembus pandang,

Berkilauan digosok topan kutub utara dan selatan

Aku rindu dan mengembara mencarinya

* Sajak tidak diambil utuh

Photo by BAYC 7739 on Unsplash

Aku diberitahu tentang sepenuh dindingnya
yang transparan
dihiasi dengan ukiran kaligrafi Quran
dengan warna platina dan keemasan
berbentuk daun-daunan sangat beraturan
serta sarang lebah demikian geometriknya
ranting dan tunas jalin berjalin
bergaris-garis gambar putaran angin

Aku rindu dan mengembara mencarinya

Aku diberitahu tentang sebuah masjid

yang letaknya di mana

bila waktu azan lohor engkau masuk ke dalamnya

engkau berjalan sampai waktu asar

tak bisa kau capai saf pertama

sehingga bila engkau tak mau kehilangan waktu

bersholatlah di mana saja

di lantai masjid ini, yang luas luar biasa

Aku rindu dan mengembara mencarinya

Photo by Ameer Basheer on Unsplash

Pada suatu hari aku mengikuti matahari

ketika di puncak tergelincir dia sempat

lewat seperempat kuadran turun ke barat

dan terdengar merdunya azan di pegunungan

dan aku pun melayangkan pandangan

mencari masjid itu ke kiri dan ke kanan

ketika seorang tak kukenal membawa sebuah gulungan

dia berkata

Photo by Henry Be on Unsplash

‘Inilah dia masjid yang dalam pencarian tuan’
dia menunjuk ke tanah ladang itu
dan di atas lahan pertanian dia bentangkan
secarik tikar pandan
kemudian dituntunnya aku ke sebuah pancuran
airnya bening dan dingin mengalir beraturan
tanpa kata dia berwudhu duluan
aku pun di bawah air itu menampungkan tangan
ketika kuusap mukaku, kali ketiga secara perlahan
hangat air yang terasa, bukan dingin kiranya
demikianlah air pancuran bercampur dengan air mataku
yang bercucuran.

9. F Reaksi

Tiap aksi akan menimbulkan reaksi,
jadi apabila suatu benda
memberikan gaya pada benda lain
maka benda yang mendapat gaya
akan memberikan gaya kembali yang
besarnya sama dengan gaya yang
diterima dari benda pertama, namun
arahnya akan berlawanan.

(Hukum Newton III)[11]

Rhoma masih belum mengerti, kenapa Ani tiba-tiba pindah ke lain hati. Sudah beberapa hari ini ia bertanya-tanya apa yang sedang terjadi sebenarnya. Tapi, semakin ia menerka-nerka, jawaban yang didapatnya semakin kabur.

"Mungkin memang tidak perlu ada jawabannya Nak Rhoma," kata kakek penjual cilok yang suka mangkal di ujung jalan setelah Rhoma curhat satu jam lebih, langganan Rhoma sejak masih di bangku SD.

“Udahlah Rhom.. cari lagi aja..” kata Della di lain waktu sambil memasang wajah sedih, padahal hatinya seneeeeeng banget! Ya betul, Della suka sama Rhoma sudah lama, tapi ya gitu deeh… “Aku ada kapan pun kamu mau cerita-cerita ya Rhom..” katanya sebelum pergi. Rhoma juga sudah pernah nge-WA Ani. Percuma gak pernah dibales juga.

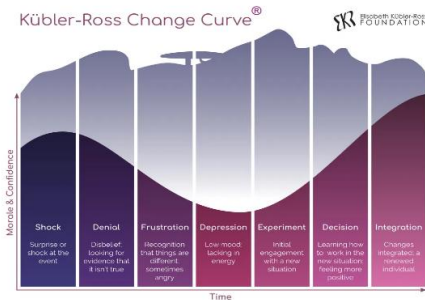
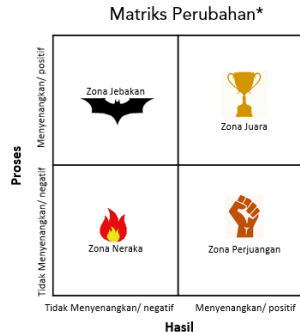
“Rhom, ayo berangkat,” ajak Jo, dari atas motor yang tiba-tiba muncul. Jo, sahabat Rhoma sejak kecil - yang gagal jadi among tamu karena Rhoma batal nikah. Dia lagi PDKT sama Della.

“Ada apaan emangnya?” tanya Rhoma.

“Hari ini kan kita reunian bro…”

“Astagaaa… bentar bentar.”

Banyak proses perubahan yang membuat seseorang berada di fase yang kadang dia sendiri tidak paham harus melakukan apa. Untuk tahu apa yang perlu dilakukan, kita bisa melihatnya dari:

1. Kurva Kubler Ross
2. Matriks Perubahan

Kurva Kubler Ross

Matriks Perubahan

3. Hukum Newton III

Newton mengatakan, “Tiap aksi akan menimbulkan reaksi.” Tiap aksi akan berkonsekuensi memunculkan reaksi, atau menimbulkan sebab dan akibat. Jadi apabila kita memberikan gaya pada benda lain maka benda yang mendapat gaya akan memberikan gaya kembali yang besarnya sama dengan gaya yang diterima dari kita, namun arahnya akan berlawanan.

$$F_{Aksi} = F_{Reaksi}$$

Contoh: Saat kita mendayung perahu, maka dayung kita bergerak ke arah belakang, tetapi perahu bergerak ke depan.

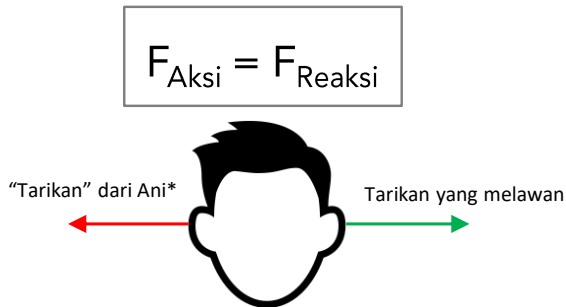
“Emang bisa buat apa aja? Kasus Rhoma bisa?”

“Bisa dooong....”

“Ah yang benerrr... Coba tunjukin..”

“Kalo digambarin akan kayak gini..”

* Ani tidak ‘narik’, mungkin dia sudah sibuk sendiri. Otak Rhoma lah yang masih ditarik-tarik ke sana. Ingat Vis Insita. Kenyamanan yang ditimbulkan saat bersama Ani membuatnya ‘malas’ untuk segera menyadari bahwa hal itu sudah tidak ada.

Rhoma ingin mendapatkan kenyamanan itu lagi. Iya doong. Wajar itu. Tapi gimana lagi, Ani sudah sama Jhon, lelaki pas-pasan itu. Pas gantengnya, pas kayanya, pas romantisnya, pas tidak merokok, dan pas sayang Ani. Supaya Rhoma gak ketarik-tarik lagi kesana, dia perlu F reaksi.

Catatan: Besarnya tarikan yang perlu dibuat untuk melawan minimal sama atau lebih besar dari tarikan Ani. Semakin besar semakin bagus. Jadi tarikan dari Ani akan menghilang.

"Bentar bro… emang bisa ya narik ke arah yang berlawanan?"

"Bisa dong. Pakai Hukum Newton ini aja. Ya.. gak murni dipakai 100%. Tapi dasarnya saja sudah cukup kok."

"Hmm.. Langsung aja bro, gak usah banyak teori. Jadi siapa atau apa yang bisa melakukan itu?"

"Jadi serius pingin tahu?…"

"Iya, mana? Siapa?" kawan imajiner saya ini bertanya lagi. Tampaknya ia mulai penasaran.

"Emm… Ini contoh aja lho ya.."

"Iyaaa… cepetaaannn.. Manaaa?" tanduk di kepalanya mulai keluar.

"Tapi ini gak nyata lho ya, cuma buat contoh."

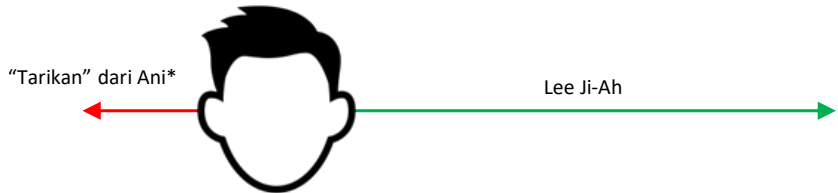
"Iyaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa..!. Huh, ngeselin!"

Ting!

Gubrak! Kawan saya terjatuh dari kursi.

"Kalo itu aku juga mau dodol….." dia protes keras ke saya.

"Hahahaha…." saya tertawa. "Tapi bener kaaann..?" saya bertanya.

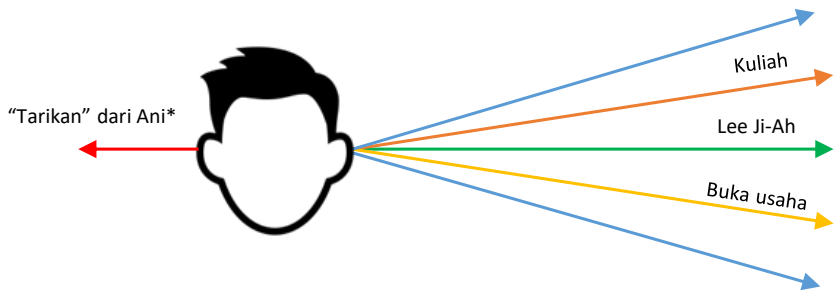
"Iyeee iyeee….. Masuk akal contohnya…"

"Ada contoh lain gak broo…"

"Buat Rhoma? Ada dong. Misal: Kuliah lagi, buka usaha, bikin band, olah raga, dll."

" O ya? Emang bisa?"

"Bisa dooong…"

"Apa syaratnya?" kawan saya mulai tertarik sambil membetulkan posisi duduknya.

"Wani piro?" tanya saya bercanda.

You were born with wings, why prefer to crawl through life?

Jalaluddin Rumi

 Photo by Igor Rodrigues on Unsplash

Gambar Lee Ji-Ah adalah salah satu contoh saja sebagai pengganti F (gaya) yang melawan kubu sebelah yang berlawanan arah. Gak mesti itu juga. Bisa yang lain. Bukan dengan yang sejenis itu juga gapapa selama gaya yang dihasilkan bisa melawan gaya kubu sebelah. Dengan kata lain, jika dikaitkan dengan pembahasan mengenai "Matahari," inilah salah satu contoh matahari yang dimaksud. Ada banyak matahari. Dan pilihannya luuaaaaaasssss....

Matahari itu bisa berupa: impian, janji, liburan, gadget, barang antik, jalan-jalan, dll. Tinggal nanti di lihat, apa betul itu bisa awet tahan lama dan tahan goncangan dari waktu ke waktu.

“Nanya bro, gimana kita tahu itu matahari yang dimaksud?”

“Di test aja, seminggu misalnya. Kalo cocok berarti memang itu bisa jadi matahari. Kalo redup, kita balik lagi ke kebiasaan asal, berarti bukan.”

“Sesederhana itu?”

“Iya. Kenapa emang?”

“Kirain ribet gimana gitu..”

“Hidup itu sederhana,

https://www.cermati.com/artikel/kumpulan-kata-bijak-dari-figur-figur-terkemuka

kitalah yang membuatnya sulit.”

(Confucius)

10. Wrap Up

Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover.

Mark Twain

1. Vis Insita

Bahasa gampangnya kelembaman atau ‘malas’. Ia adalah gaya yang menahan kita agar tetap di tempat lama. Jika kita mau berubah, si Vis ini yang nahan.

2. Kesasar

Tidak semua insiden kesasar (kejadian yang tidak diinginkan) dalam konteks perubahan itu buruk. Cek dulu, jangan-jangan malah itu yang kita cari.

3. Isekai

Mata uang paling berharga dalam perubahan (& kehidupan) adalah waktu. Orang terkaya di dunia pun tak bisa membeli waktu meski cuma satu detik.

4. Kübler-Ross

Kurva Kübler-Ross adalah kurva untuk menunjukkan tahapan perubahan. Tiap tahap ada karakteristiknya sendiri.

5. I Will Survive

Ada dua tipe perubahan. Pertama yang memberikan imbalan dan kedua yang mendatangkan ancaman.

6. Matriks Perubahan

Matriks perubahan hanya berguna bila kita memetakan proses dan hasil dari perubahan yang kita jalani.

7. Kenapa G B/MP?

Dari pengalaman saya, orang gagal berubah / mempertahankan perubahan karena gak punya matahari. Jadi, carilah matahari dulu sebelumnya.

8. Full Circle

Ada masanya ketika kita akan 'mengulangi kembali' masa lalu. Jika itu terjadi, lakukanlah yang terbaik.

9. F_{Reaksi}

Gaya reaksi adalah gaya yang melawan agar kita bisa melakukan perubahan. Kumpulkan sebanyak-banyaknya. Bisa jadi, inilah matahari-matahari kita.

Selesai

"Mas, udah nih? Sampe segini aja bukunya?"

"Kenapa emang?" tanya saya.

"Gak pingin niru Marvel?"

"Marvel?"

"Iyaa.. Film-film Marvel Studio itu lho…"

"Oooh…"

"Kan kalo filmnya selesai, pasti ada tambahannya tuh dibelakang."

"Oooh… Terus?"

"Buku ini mau kayak gitu gak?"

"Oooh… "

"Ah oh ah oh… Mau gak?"

"Boleh.."

11. KàLEM

kalem/ka·lem/ *a cak* dalam keadaan tidak tergesa-gesa; tenang; santai: *kerjakan tugas ini dengan -- supaya memperoleh hasil yang baik*

https://kbbi.web.id/kalem

KàLEM adalah *tools* sederhana untuk mengaplikasikan apa yang ada di dalam buku ini. Sesuai dengan namanya, yang paling dibutuhkan pada kondisi seperti ini adalah kalem, *calm*, tenang, *woles*, gak usah buru-buru.

KàLEM sebenarnya bukan hal baru. Semua dari kita sudah pernah menjalankannya. Cuma, mungkin belum kita labeli dengan nama. Gunanya dilabeli nama adalah agar nanti orang lain bisa memakai juga, gak hanya kita doang.

KàLEM merupakan seperangkat pertanyaan yang bisa digunakan untuk bertanya kepada diri sendiri atau bisa juga orang lain yang bertanya kepada kita untuk membantu menyelesaikan isu yang kita hadapi.

*KàLEM framework © Iwan Pramana

Berikut penjelasannya:

Kà: Kejelasan. Adalah kejelasan kondisi saat ini.

Contoh pertanyaannya:

- Bagaimana kondisi saat ini?
- Apa yang dirasakan?

Misal:

"Rhoma, apa yang kamu rasakan sekarang?"

"Rasanya… kayak layang-layang putus Bang."

"Maksudnya kayak layang-layang putus itu gimana Rhom?"

"Yaa gak jelas aja bang. Mau ngapa-ngapain males… (dst Rhoma cerita)

Penting: Dengarkan saja ya, jangan dinasehati. Mau berempati boleh, tapi jangan dinasehati.

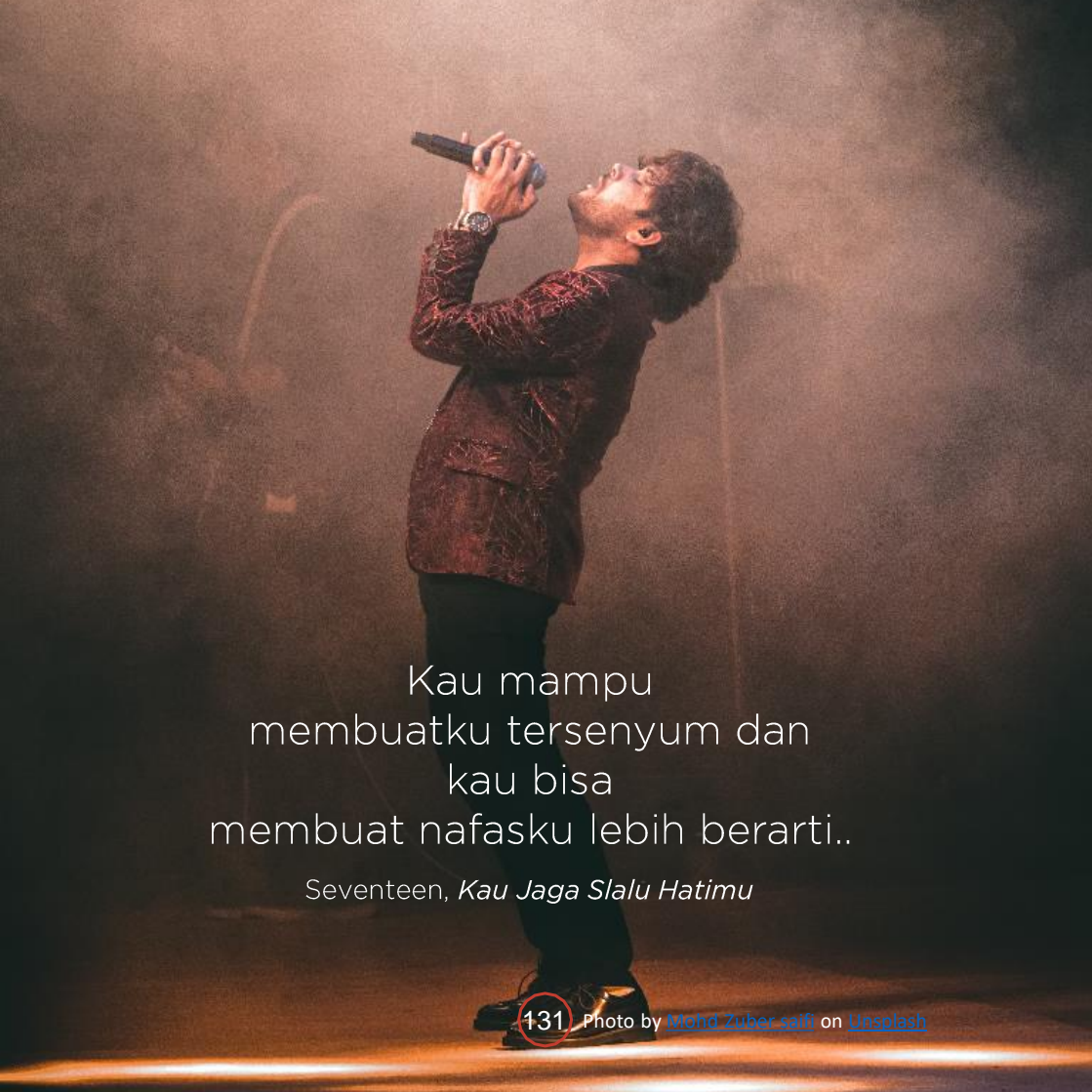
L: Lanjutannya. Hal yang akan dilakukan setelah hari ini. Contoh pertanyaannya:

- Setelah ini apa yang akan dilakukan?
- Lanjutannya gimana jadinya?

Misal:

"Setelah ini kamu mau ngapain Rhom?"

"Hmm.. Ngapain ya.. saya tu pinginnya balik lagi sama Ani, bang*." ATAU

"Saya mau *move on* Bang, capek banget rasanya. Tapi gak tahu kudu bagaimana." ATAU..

"Tetangga Abang katanya lagi cari calon bang, kenalin dong…" ATAU… jawaban lain. Banyak.

Penting: hindari mengarahkan.

___

*Si Abang, pendekar Betawi, khatam 12 jurus Cingkrik[12)]

Ikuti saja. Dengarkan dulu. Di tahap KàLEM ini yang dibutuhkan adalah banyak mendengarkan. Toh, ini hidup-hidup dia. Gak mungkinlah seseorang mau membuat dirinya sendiri babak belur. Kalaupun memang dia punya rencana begitu, dengan kita dengerin, paling tidak dia sudah mengeluarkan uneg-uneg yang mengganjal di hatinya. Yaaaa.... Asal jangan bosan-bosan aja dengerin dia.

Dalam kasus Rhoma, bisa jadi dia akan jadi MP3 *player* yang muter curhat yang sama lagi dari subuh sampai ketemu subuh lagi. Capek dengerin? Lha emang kondisinya lagi begitu mau diapain... Belum lagi kalo dia nyanyi-nyanyi sendiri sambil ngelamun. Habis itu, curhat lagi.

Kau mampu
membuatku tersenyum dan
kau bisa
membuat nafasku lebih berarti..

Seventeen, *Kau Jaga Slalu Hatimu*

Photo by Mohd Zuber saifi on Unsplash

E: Ekspektasi. Harapan/ impian/ keinginan yang ingin dicapai dengan mengambil tindakan sebelumnya. Contoh pertanyaannya:

- Memang apa harapan kamu dengan memilih alternatif yang itu?

Misal ini perkataan Rhoma di tahap sebelumnya,

"Tetangga Abang katanya lagi cari calon bang, kenalin dong…"

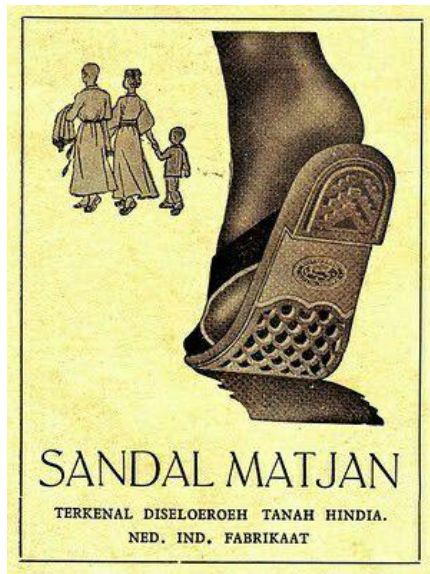
"Boleh. Kapan mau kenalan?"

"Besok deh bang, agak sorean ya."

"Emang, kenapa kamu milih kenalan sama tetangga Abang?"

"Anak orang kaya sih Bang. Duitnya banyak."

"Dasar!" maka melayanglah sandal jepit

legendaris yang diwarisi si Abang dari Bapaknya, bapaknya dapat dari Bapaknya (Engkongnya si Abang) dan bapaknya dapat dari Bapaknya (Kumpinya si Abang). Kumpi= buyut[13)]

M: Matahari. Hal yang dapat menguatkan kita dalam memilih hal apa pun.

Contoh pertanyaannya:

- Apa sih harapan kamu dengan memilih dia?
- Apa yang ingin kamu wujudkan?
- Jadi apa yang kamu cari sebenernya?

Pertanyaan-pertanyaan ini bisa ditanyakan langsung, bisa nanti. Lihat-lihat kondisi orangnya. Kalo masih galau ya jangan ditanyakan. Kalau sudah stabil secara emosi dan mulai mantap menapaki hal yang baru, nah, pertanyaan-pertanyaan ini untuk menguatkan pilihannya.

***

Sewaktu saya kecil, meski samar dalam ingatan – ada kalanya kami bermain agak jauh. Mencari buah getah di hutan, berenang di pantai, berburu ikan di got, layangan, dll. Kadang harus melewati got untuk sampai ke seberang. Kalo gotnya kecil, aman. Tapi kalo gotnya besar, maka sebelum lompat harus ambil ancang-ancang, mundur, lalu lari sekencang-kencangnya.. hop! melompat.

Photo by Joshua Earle on Unsplash

Jika kita sedang dalam suasana *stuck* karena sedang berproses, anggap saja seperti sedang mengambil ancang-ancang. Mundur dulu beberapa langkah, kumpulin energi, kumpulin keberanian, dan pada akhirnya nanti kita akan melompat lebih jauh.

***

"여보세요"[1], si Abang bicara di HP-nya.

"네, 그런데요!"[2], si Abang bicara lagi. Rhoma tertegun, ternyata si Abang bisa bahasa Korea.

"네, 알겠습니다"[3], kali ini muka si Abang bersinar, glowing! Ia berlari ke jalan, nyegat angkot.

"Bang, kemanaa? Saya gimana iniiih!"

"Bentar Rhooom, ke bandara dulu yeee.."

---

1) *yô-bo-se-yo*: Halo
2) *ne, geu-rôn-de-yo!:* Ya betul
3) *ne, al-ges-seum-ni-da*: Ya baiklah

Sore harinya. Rhoma masih menunggu di pelataran teras rumah si Abang. Tiba-tiba ada Alphard hitam berhenti. Rhoma melihat si Abang turun. Lalu turunlah sesosok wanita, pakai *hoodie*, kaca mata dan masker hitam. Misterius. Mereka berdua beriringan berjalan ke teras rumah.

"Eh, masih disini aja elu Rhom."

"Iye bang, nungguin abang kan."

"Ini, kenalin," ujar Abang sambil menoleh ke wanita sebelahnya. Wanita itu lalu membuka masker, kacamatadan *hoodie* yang menutup kepalanya.

"안녕하세요.." ujar wanita itu.

"Lle… Lee.. Ji.. Ah..?!" Rhoma terkejut sekali!

---

1) *an-nyeong-ha-se-yo*: Halo, apa kabar?

Man photo created by nakaridore - www.freepik.com

Getting fired from Apple was the best thing that could have ever happened to me. The heaviness of being successful was replaced by the lightness of being a beginner again. It freed me to enter one of the most creative periods of my life.

Steve Jobs

Daftar Pustaka & Tautan:

1) Inersia, http://p2k.unkris.ac.id/id1/3065-2962/Inersia_28065_p2k-unkris.html di akses pada 26 September 2021
2) Newton, Isaac., *Mathematical Principles of Natural Philosophy p. 73,* translated into English by Andrew Motte, Published by Daniel Adee, 107 Fulton street, New York.
3) https://kumparan.com/berita-update/apa-itu-isekai-dalam-anime-begini-artinya-1w0J5trPIEU/full di akses pada 19 Nov 2021
4) https://www.youtube.com/watch?v=uUnguqPxzNU di akses pada 19 Nov 2021
5) https://en.wikipedia.org/wiki/Five_stages_of_grief diakses pada 20 Nov 2021
6) Elizabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying,* 40th anniversary ed., Routledge, 2009.

7) https://www.masaru-emoto.net/jp/ di akses pada 22 Nov 2021
8) https://quickstart.co.id/books/ di akses pada 22 Nov 2021
9) Iwan pramana, *Awesome!* Insan Mandiri Cendekia, 2017.
10) https://www.imdb.com/title/tt0882978/ *Three Kingdoms*, di akses pada 24 Nov 2021
11) https://www.gramedia.com/literasi/hukum-newton/ di akses pada 24 Nov 2021
12) https://en.wikipedia.org/wiki/Cingkrik diakses pada 4 Desember 2021.
13) https://www.bankjim.com/2015/04/budaya-betawi-istilah-kekerabatan.html di akses pada 1 Desember 2021.
14) https://www.seoulina.com/2012/04/percakapan-telepon.html di akses pada 1 Desember 2021

Profil Penulis

Iwan Pramana, ST, MM, ACC, adalah seorang Executive & Business Coach, MentorCoach, Facilitator serta penulis 40+ buku. Selama berkarir ia aktif terlibat dengan Dunamis, PwC, Sinarmas Academy, Danamon Corporate University, IPMI Executive Education, dll. Profil lengkapnya bisa dilihat di https://id.linkedin.com/in/iwanpramana

Buku-bukunya bisa diunduh di

https://quickstart.co.id/books/ atau

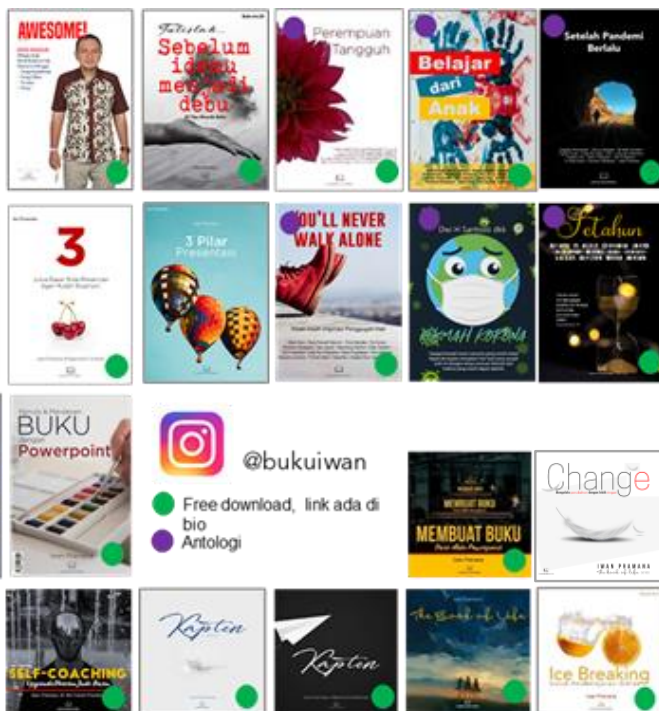
https://www.slideshare.net/T4pt3n/

Untuk keperluan training & coaching silahkan menghubungi Iwan di 0813-1216-7893 atau

Email: iw4n.pramana@gmail.com. IG: @bukuiwan

Buku-buku Iwan

Buku-buku Iwan

@bukuiwan

- Free download, link ada di bio
- Antologi

areank

ida

gnay

anak

wanemla

siv atsini

karena

dia

yang

akan

melawan

vis insita

Jika kita bicara tentang buku yang bertema *change*, maka dalam bukunya umumnya akan ada teori, konsep dan contoh-contoh kasus. Buku ini mencoba mengamatinya dari perubahan yang terjadi saat pindah rumah setelah 19 tahun menetap dengan contoh-contoh yang lebih ringan.

Selamat membaca, semoga Anda menemukan apa yang Anda cari disini.

insanmandiricendekia

ISBN 978-623-6996-33-1